

MARINADE AUX HUILES D'OLIVE INFUSÉES AU THYM & AU ROMARIN POUR POISSON GRILLÉ

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à café de cumin
- Jus d'un demi citron pressé
- 2 cuillères à soupe d'huile infusée au thym & au romarin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mélanger tous les ingrédients afin de préparer la marinade.

Recouvrir le poisson uniformément avec la marinade.

Couvrir votre plat puis réserver au minimum 30 min au réfrigérateur avant de faire cuire à la plancha ou à la poêle.

Cette recette est idéale pour tous les poissons blancs, nous vous conseillons vivement d'essayer avec des dos de cabillaud.

MARINADE AUX HUILES D'OLIVE ET DE COCO POUR POULET

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'estragon frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe d'huile vierge de noix de coco bio
- Jus d'un demi citron pressé
- 3 tours de moulin à Poivre
- 1 pincée de sel

Faire légèrement chauffer l'huile vierge de noix de coco bio au bain marie, ou quelques secondes au micro-ondes, pour qu'elle se liquéfie. Ensuite, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir la marinade.

En recouvrir uniformément les morceaux de poulet et mettre au frais pendant au moins 30 minutes. Cuire les morceaux de poulet à la plancha ou à la poêle.

MARINADE À L'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN NATURE ET INFUSÉE À L'AIL POUR VIANDE DE BŒUF

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de persil plat frais
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- 2 cuillères à soupe d'huile infusée à l'ail
- 2 tours de moulin à poivre

Mélanger tous les ingrédients afin de préparer la marinade.

Couper la viande en cubes et les enrober avec la marinade. Couvrir les brochettes et les réserver au frais pendant au moins 30 min. Ensuite faire les brochettes et faire griller à la plancha.